

包煎：给药材穿上一件“防护衣”

在中药房的柜台前，您可能见过药师用纱布小包将一些药材细心地包起来，再交给患者；或者，某些药材旁边标注着“包煎”二字。包煎，这个小小的步骤，背后蕴含着解决药材煎煮难题的巧妙智慧。

为何要包煎

避免药液浑浊：粉末状或细小种子类药材会悬浮在药液中，使煎出的药液浑浊，难以服用。

防止刺激咽喉：药材表面的绒毛如果混入药液，服用时会刺激咽喉，引起咳嗽、恶心。

防止焦化粘锅：含有淀粉、黏液质的药材容易沉底，在锅底被加热焦化，不仅影响药效，还可能产生有害物质。

需要包煎的药材详解

易使药液浑浊的“细小颗粒”，这类药材体积小，一旦散入水中，就如同泥沙入江，难以分离。

车前子：它是需包煎药材的典型代表。车前子含有丰富的黏液质，遇水会迅速膨胀，变得黏稠。如果不包煎，它会沉于锅底，导致糊锅，不仅滤渣困难，还会使药液口感变差。



蒲黄：一种黄色的花粉，质地极其细腻。如果不包煎，它会漂浮在水面，无法充分煎煮。在过滤时，细小的花粉会穿透滤网，导致药液浑浊不堪，无法饮用。



小结：处理这类药材，包煎就像“茶包”，既能保证其有效成分溶出，又能有效地将它们留在袋中，确保药液清澈。

本版组稿 郑伟元



带有绒毛的“刺激物”，这类药材身带“毫毛”，如果处理不当，会对咽喉造成刺激。

旋覆花：其花茎上有细小绒毛，服用时，绒毛会黏附在咽喉和食道黏膜上，引起持续的呛咳、恶心、呕吐等强烈不适。

辛夷：玉兰花花蕾。它的外表密布着绒毛状的鳞片。为了防止这些绒毛刺激咽喉，必须采用包煎的方法。

小结：包煎为这类药材穿上了一件“防护衣”，将绒毛牢牢锁在纱布袋内，既保证了其药效的发挥，又保护了咽喉。

五灵脂：它是鼯鼠科动物复齿鼯鼠的干燥粪便。该药材可能混有少量泥沙或其他杂质，因此带有异味。将其包煎，可以有效过滤



其中的杂质，减轻其气味，使药液更易于被接受，确保患者能够坚持服药。

如何正确包煎

准备一块干净的纱布或一个纱布袋，将需要包煎的药材全部放入纱布袋中。用棉线将袋口牢牢扎紧，确保药材不会漏出。将包好的药包与其他药材一同放入锅中浸泡和煎煮。注意：包煎药材不需要单独先煎或后下，而是与群药一同浸泡、煎煮。

包煎这一方法，充分体现了中医在实践中的精细与周到。当在处方上看到“包煎”的指示时，请务必遵照执行。如有疑问，请随时咨询中医师或药师。

(周口市中医院 石萍杰)

小雪节气到 食疗 + 火龙罐助养生

小雪是二十四节气中的第二十个节气。小雪节气后，自然界呈现出“阳气渐收、阴气渐降”的态势，天地闭塞，阴阳不交。《黄帝内经》中“冬藏不精，春必病温”的论述，提示此时养生需以“养藏固精，防寒进补”为核心：既要防范因进补不当导致的体内燥热，也要抵御外界湿寒之气的侵袭，尤其要注重滋阴润肺与养护肾脏。

小雪时节，人容易受气候影响，出现情绪低落、睡眠不佳等症状。此时，可饮用“酸枣仁龙眼枸杞饮”，它能补心血、养肝血、安心神。具体做法很简单：取酸枣仁 10 克、龙眼肉 10 克、枸杞子 15 克，加入适量清水，用小火煮 30 分钟后，代茶饮即可。注意：胃酸过多或肠胃功能较弱的人群慎用。

除了食疗，小雪节气养生还可以使用火

龙罐。火龙罐具有温热散寒的特性，尤其适合调理关节不适、脾胃不适，及改善妇科相关疾病症状。小雪节气过后，气温骤降，寒湿之气易侵袭人体，不仅容易引发颈肩腰腿痛，还可能导致脾胃虚寒，使人出现腹泻、怕冷等症状。火龙罐能同时发挥艾灸的温热作用、推拿的疏导作用、刮痧的排毒作用，可深层温热经络、驱散体内寒湿，相比单纯的艾灸，更能精准契合此节气的保健需求。

在小雪节气使用火龙罐，建议重点针对 3 个部位：一是腰背部（督脉、膀胱经），通过温热刺激提升体内阳气；二是腹部（脾胃区），温暖脾胃、改善消化功能；三是膝关节，预防寒湿入侵引发的痹痛，从而精准缓解小雪节气带来的身体不适。

(周口市中医院 张珂畅)

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供

